



1. Râpez les courgettes à l'aide d'une râpe à gros trous. Déposez-les dans une passoire, salez légèrement et laissez-les égoutter 10 min. Pressez-les ensuite soigneusement dans un torchon propre afin d'éliminer un maximum d'eau.
2. Râpez le comté avec la même râpe. Réservez.
3. Dans un grand saladier, fouettez les œufs avec l'huile d'olive, le lait, du sel et du poivre.
4. Ajoutez la farine et la levure, mélangez juste assez pour obtenir une pâte homogène.
5. Incorporez les courgettes bien essorées et le fromage râpé. Mélangez délicatement.
6. Préchauffez le gaufrier (huilez légèrement les plaques si nécessaire).
7. Versez une quantité généreuse de pâte dans chaque empreinte, refermez le gaufrier et laissez cuire 5 à 7 minutes, selon la puissance de votre appareil, jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes. Servez aussitôt avec du poisson fumé, de la crème fraîche épaisse et des quartiers de citron, ou des œufs pochés, une sauce au yaourt et aux herbes et une salade verte.



Pour encore plus de croustillant, ajoutez 1 à 2 c. à soupe de fécule de maïs (type Maïzena) à la pâte. Ne travaillez pas trop la pâte après l'ajout de la farine afin de conserver des gaufres légères et croustillantes. Les gaufres se réchauffent très bien au grille-pain ou au four, elles retrouveront tout leur croquant. Si vous avez besoin de conseils pour réaliser les œufs pochés, consultez ma page « [Techniques et astuces de chefs](#) » au paragraphe « Œufs ».

Assez facile
25 min de préparation
Environ 25 min de cuisson
Assez cher
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :
(4 grosses gaufres)

Vous aurez besoin d'un gaufrier

- 2 courgettes moyennes
- 150 g de comté (gruyère ou feta)
- 2 œufs
- 120 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 10 cl de lait (ou boisson végétale non sucrée)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

En accompagnement :

- Poisson fumé (truite, saumon, maquereaux...),
- Crème fraîche épaisse,
- Citron ou
- Œufs pochés,
- Sauce au yaourt et aux herbes,
- Salade verte

Variantes :

Remplacez la moitié de la farine de blé par de la farine de pois chiches pour une texture plus croustillante. Les courgettes peuvent être remplacées par des carottes, des patates douces ou des courges râpées. Ajoutez des épices (curry, paprika, cumin...) ou des herbes fraîches.



